



# Sertésszelet tejszínes mártással, spenóttal és paradicsommal

🕒 25—30 Perc 🍴🍴🍴

## Elkészítés

### Összetevők 4 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 4 db     | Sertéskaraj (600 g, kb. 2 cm vastag) |
| 2 ek     | Olaj                                 |
| 30 g     | Vaj                                  |
| 2 gerezd | Fokhagyma                            |
| 1 ek     | Liszt                                |
| 250 ml   | Zöldségalaplé                        |
| 115 ml   | Főzőtejszín                          |
| 2 ek     | Szárított paradicsom                 |
| 40 g     | Reszelt parmezán                     |
| 100 g    | Bébispenót                           |
| 1 ek     | 🔥 Steak fűszersó                     |

- 1 Először önts egy evőkanál olajat a sertéskarajra, majd alaposan dörzsöld be Kotányi Steak fűszersóval, hogy a húsnak finom íze legyen. Most melegíts fel egy serpenyőt közepes lángon, és öntsd bele a maradék olajat és a vaj felét. Amikor a vaj megolvadt, tedd bele a húst, és süsd mindkét oldalát körülbelül két percig, vagy amíg aranyszínűre pirul. Most vedd ki a sült húst egy tányérra, és fedd le alufóliával, hogy melegen tartsd.
- 2 A következő lépésben a maradék vaját is dobd a serpenyőbe, add hozzá a zúzott fokhagymát és a lisztet, és pirítsd két percig. Öntsd hozzá az alaplevet, folyamatosan kevergetve, hogy a mártás ne csomósodjon be. Add hozzá a tejszínt, a szárított paradicsomot és a parmezánt, és főzd további két percig.
- 3 Az utolsó lépésben a sült húst a kieresztett szaftjával együtt tedd vissza a serpenyőbe, és még öt percig rotyogtasd. Add hozzá a spenótot, keverd meg, és hagyd azt is párolódni kb két percig. Végül vedd le a tűzről, tetszés szerinti körettel és salátával tálald!

